



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS



Zum Glück
ist es nicht
weit – vhs

Herbst | Winter 2024/2025

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zur Vorstellung unseres neuen VHS-Programms für den Herbst und Winter 2024/2025. Es freut mich sehr, Ihnen wieder eine breite und spannende Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen anbieten zu können. In diesem Semester erwarten Sie viele interessante Angebote, von kreativen Kunst- und Handwerkskursen über informative Sprachkurse bis hin zu erfrischenden Fitnessprogrammen.

Nutzen Sie die kältere Jahreszeit, um sich weiterzubilden und neue Fähigkeiten zu erlernen.

Lassen Sie sich von den vielen Facetten des Wissens und der Kreativität begeistern, die die VHS anbietet.

Das vollständige **Programm ist ab dem 1. August 2024 online unter www.vhs-roth.de verfügbar.**

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass das Programm der VHS Greding nun um ausgewählte Kurse der VHS Beilngries erweitert wird. Diese Kurse werden in enger Zusammenarbeit angeboten, um Ihnen ein noch erweitertes Bildungsangebot zu bieten. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung für diese speziellen Kurse ausschließlich über die VHS Beilngries erfolgt.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1011), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

Weitere Informationen finden Sie in unserem Programm-Magazin „Edukado 8“ mit einer Übersicht über das gemeindeübergreifende Angebot der VHS im Landkreis Roth sowie detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen.

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen für vhs-Kurse nur online oder schriftlich möglich sind!
Es gibt folgende Anmeldeöglichkeiten:

Ab dem 01.08.2024:

- online: www.vhs-roth.de

Ab sofort

- per Mail: vhs@greding.de
(Bitte nur mit ausgefülltem Original-Anmeldeschein, bitte fotografieren oder einscannen)
- per Fax: 08463 605015 oder 08463 90450 (ab sofort)
- per Post oder persönlich (per Einwurf in den Postkasten der Stadt Greding (am Rathaus), Marktplatz 11 + 13, 91171 Greding)

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt. Dies gilt auch, wenn die Gebühr bis zum Beginn des Kurses noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Nachricht erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist oder ausfällt. Die Kursgebühr wird erst dann abgebucht, wenn die Veranstaltung begonnen hat. Die Kurs- und Seminargebühren orientieren sich immer an der Anzahl der Unterrichtseinheiten sowie der Anzahl der Teilnehmer. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und der Auswahl Ihrer Lieblingskurse.

Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, stehe ich Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung unter 08463 279.

Beste Grüße

Manuela Wippenbeck



Gesellschaft

J11015-Online erben: Digitaler Nachlass Wie regle ich mein digitales Erbe?

Di, 21. Januar, 18-19.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 13,- €
Bettina Belz

E-Mails, soziale Netzwerke oder Online-Shopping: Fast jeder hinterlässt nach dem Tod Daten und Accounts im Internet. Ein digitaler Nachlass umfasst alles, was ein Verstorbener an digitalen Daten und digitalem Vermögen hinterlässt. Er beinhaltet alle Online-Aktivitäten, Kundenkonten, Online-Registrierungen und Online-Verträge. Wie können Sie Ihr digitales Erbe verwalten?

Die Vortragsinhalte sind: Allgemeine Informationen zum digitalen Nachlass/das digitale Erbe regeln/Checkliste zum digitalen Testament/digitaler Nachlassverwalter/Beispiele
Bitte mitbringen: Schreibzeug

K11020-Einkommensteuererklärung verständlich gemacht Online über Zoom

So, 23. Februar, 10.30-15.30 Uhr,
Online-Kurs
Gebühr: 68,- €
Volker Riechert

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht in einer entspannten und unterhaltsamen Online-Sitzung über Zoom.

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst erstellen? In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Erstellung einer Einkommenssteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger*innen als auch für "steuerlich Fortgeschrittene" geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**

J11410-Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mi, 22. Januar, 18-19.30 Uhr,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: Kostenlos
Markus Müller

Wer entscheidet über meine Gesundheit und mein Vermögen, wenn ich selber nicht mehr handlungs- oder entscheidungsfähig bin? Wer darf meine Geschäfte weiterführen? In diesem Vortrag erfahren Sie von Notar Markus Müller, wie Sie diese und ähnliche Fragen mit rechtlichen Verfügungen bereits jetzt selbstbestimmt gestalten. Sie erhalten wichtige Informationen zu Bedeutung, Tragweite wie auch zu inhaltlichen und formellen Erfordernissen dieser Erklärungen.

J13170-Sternegucken Teil 1 - Theorie Einstieg in den Sternenhimmel

Mi, 20. November, 18.30-21 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 30,- €
Uwe Pfeiffer

Jeder Stern hat seine eigene Geschichte. Manche sind fast so alt wie das Universum und leuchten schwach. Andere strahlen hell und beenden ihr Leben in einer gewaltigen Explosion. Jeden Tag entstehen neue Sterne in riesigen Wolken aus Gas und Staub. Mond und Planeten begleiten uns.

Der Experte Uwe Pfeiffer vom Astro-/Teleskop-Fachgeschäft und Foto Fachgeschäft LICHTBLITZ Pfeiffer in Wendelstein führt Sie in die Feinheiten der Teleskopnutzung ein und zeigt Ihnen allerlei Wissenswertes rund um unseren Sternenhimmel. Teleskope und Ferngläser stellt er zur Verfügung, eigene können in diesen Kursen nicht verwendet werden.
Keine Ermäßigung möglich.

J13171-Sternegucken Teil 2 - Praxis Einstieg in den Sternenhimmel

Sa, 23. November, 20-23 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 35,- €
Uwe Pfeiffer

Für Teil 2 ist die Teilnahme an Teil 1 unbedingte Voraussetzung.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, wettergerechte, möglichst dunkle Kleidung

J14202-Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Mo, 4. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Aufsicht
Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)
Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können.

Bitte mitbringen: Plan des eigenen Grundstücks, weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

J16201-Hausaufgabenlust statt Hausaufgabenfrust

Mi, 6. November, 19.30-21 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 15,- €
Dr. Iris Kühnl

Hausaufgaben - die Herausforderung am Nachmittag.

Die Kinder kommen erschöpft aus der Schule, wollen spielen und ihre Freunde treffen, doch da gibt es ja noch die Hausaufgaben. Wie oft fließen Tränen und wie oft streiten Eltern und Kinder über dieses Thema.

Der Vortrag nähert sich dem Problem der Hausaufgaben aus verschiedenen Perspektiven und will dabei Mut machen und Anregungen geben, anders mit Hausaufgaben umzugehen.

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1011), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**

J16202-Gesprächskultur in der Familie: Wie redest du mit mir? - Wie rede ich mit dir?

Di, 12. November, 19.30-21 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 15,- €
Dr. Iris Kühnl

Wir lieben unsere Kinder und möchten sie gerne gut begleiten, ihr Selbstvertrauen stärken und sie zu verantwortungsvollen Erwachsenen erziehen. Eine wesentliche Säule dabei ist die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern reden. Sie prägt unsere Kinder tiefgehend und nachhaltig. Wie wir miteinander reden bestimmt unseren Alltag, Konfliktsituationen und damit letztlich die Atmosphäre in der Familie. Damit ist die Gesprächskultur in einer Familie zu jeder Zeit wichtig, egal, ob mit kleinen oder großen Kindern. Ob Kleinkind oder Pubertät, viele einfache Regeln und kleine Tricks können schwierige Situationen schnell entschärfen. Aus diesem Grund bietet Frau Dr. Iris Kühnl, Lehrerin, Lerntherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Eichstätt diesen Intensivkurs zur Gesprächskultur in der Familie an. Kurzweilig, mit vielen praktischen Beispielen und viel Humor werden alle Mamas und Papas eingeladen, sich Zeit zu nehmen und sich inspirieren zu lassen.

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1012), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266.

J16203-Ist mein Kind ein Schreibaby?

Do, 21. November, 19-20.30 Uhr,
Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2
Gebühr: 14,- €
Margit Graf

Endlich ist das Baby da! Die Freude über den Familienzuwachs ist bei vielen Eltern allerdings bald getrübt, wenn das Baby sich schwertut, sich zu beruhigen oder in den Schlaf zu finden. Auch das Stillen oder Füttern klappt vielleicht nicht so, wie man es sich wünschen würde. Einen Einblick in das Thema Regulationsstörungen bei Kindern bietet dieser Abend. Er gibt allen interessierten Eltern, werdenden Eltern oder auch Fachkräften eine Orientierung über Möglichkeiten der Beratung und Therapie bei Regulationsstörungen. Denn eine gute Begleitung in dieser herausfordernden Zeit kann Teufelskreise verhindern und dazu beitragen, eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung gestalten zu können.

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1005), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266.

J16204-Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

So, 21. Januar, 19.30-21 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 15,- €
Dr. Iris Kühnl

Der Wille ist da - aber die Gedanken ganz woanders. Wie oft versucht man als Eltern mehr oder weniger verzweifelt, sein Kind zur Konzentration zu bringen. Aber Konzentration kann nicht einfach auf einem Arbeitsblatt geübt werden, Konzentration ist vielmehr das Ergebnis vieler verschiedener Aspekte. Der Abend widmet sich der Frage, wie Konzentration effektiv und sinnvoll unterstützt werden kann - gerade auch im Hinblick auf spezielle Problematiken wie ADHS.

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1013), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266.

J17200-Was will ich wirklich? - Die "BigFiveForLife" als Wegweiser

Sa, 9. November, 9.30-12.30 Uhr,
Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2
Gebühr: 21,- €
Dr. Kerstin Schuster

Was will ich wirklich? - Die „BigFiveForLife“ als Wegweiser für Ihr erfülltes Leben – ein Intro-Seminar

Wissen Sie ganz genau, was Sie NICHT (mehr) in Ihrem Leben haben wollen? z.B. den langweiligen Job, den nervigen Chef, die festgefahrene Beziehung, die ewig jammernde Freundin. Doch was wollen Sie wirklich (er)leben? Hand auf's Herz: Kennen Sie Ihre 5 größten Herzenswünsche? Als zertifizierter BigFiveForLife Coach gehe ich mit Ihnen in diesem Intro-Workshop die ersten Schritte zu Ihren individuellen „BigFive“ - also zu den 5 Dingen, die sie in Ihrem Leben am meisten tun, sehen oder erleben möchten. Lernen Sie den von John Strelecky, dem Autor des Weltbestsellers „Das Cafe am Rande der Welt“, entwickelten Prozess kennen und spüren Sie selbst, wie kraftvoll es sich anfühlt, Ihrem eigenen „internen Leitsystem des Lebens“ auf die Spur zu kommen. Denn am Ende entscheiden Sie – und nur Sie alleine! – wann Sie ein wirklich erfülltes Leben führen.

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1220), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266.

**Musikinstrumente lernen leicht gemacht bei der
Musikschule der Stadt Greding!**

WWW.greding.de · musikschule@greding.de

J18452-Kräuter aus Feld und Flur erkennen **Herbst - Erntezeit von Kraut und Früchten**

Fr, 20. September, 15.30-17.30 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 17,- €
Claudia Wittmann

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da.

Der Herbst ist nicht nur die Hochsaison der Pilze, sondern hält auch zahlreiche Früchte und Kräuter bereit, die uns mit wertvollen Vitalstoffen versorgen. Zu finden ist zum Beispiel Früchte von Hagebutten, Holunderbeeren, Berberitze und Kräuter sind beispielsweise, Spitzwegerich, Brennnessel, Labkräuter und vieles mehr. Auf der Wanderung erkläre ich die Merkmale und Verarbeitung der Früchte und Kräuter. Zum Schluß gibt es eine kleine Kostprobe. Alles regional und saisonal - von der Hand in den Mund. Dies ist ein Beitrag zur REGIOplus Challenge in Kooperation mit der Öko-Modellregion im Landkreis Roth.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk



Beruf

J22102-Gabelstaplerführerschein **Tageskurs Fahrerschulung**

Sa, 25. Januar, 8-16 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI
Gebühr: 115,- €
Tom Gramer

Diese Ausbildung ist für alle FahrerInnen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

J22153-Grundkurs Motorsägenarbeiten Für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 6. Dezember, 17:00-21:00 Uhr
Praxis im Wald: Sa, 7. Dezember, 9:00-16:00 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI
Gebühr: 165,- €
Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zu-fallbringen hängen gebliebener Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat ("Motorsägenführerschein"). Bitte geben Sie hierfür unbedingt ein korrektes Geburtsdatum bei der Anmeldung an. Ein Zuschuss der SVLFG ist für diesen Kurs nicht möglich.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe

In Zusammenarbeit mit dem Forstbetrieb der Stadt Greding und OBI Baumarkt.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeitshandschuhe

J23101-E-Mail richtig schreiben Alles Wichtige über den E-Mail-Schriftverkehr

Mi, 16. Oktober, 17-19 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 15,- €
Birgit Herrler

E-Mails schreiben ist ganz einfach. Aber was muss ich unbedingt beachten? Wir werden im Kurs die wichtigsten Punkte einer E-Mail z. B. die Unterschiede zwischen CC: und BCC: kennenlernen, eine eigene automatische Signatur erstellen, über Spam sprechen, die Regeln der DIN 5008 über E-Mails kennenlernen und auch die Netiquette beim E-Mail-Schriftverkehr ansprechen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick (falls vorhanden)

J23102-Word 2016 - Grundlagen

Erstes Arbeiten mit Word

Di, 14. Januar, 17-19 Uhr, 4 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 60,- €
Birgit Herrler

Wenn Sie noch nie oder nur wenig mit Word gearbeitet haben und immer schon mehr damit anfangen wollten, dann sind Sie hier genau richtig. Wir erlernen anhand von Übungen Texte zu schreiben, Formatierungen zu erstellen, den Nutzen von Tabulatoren, Tabellen oder Bilder einzufügen und vieles mehr. Voraussetzung: Computergrundkenntnisse.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick (falls vorhanden)

J24003-Smartphones sicher beherrschen

Für 55+ mit den eigenen Geräten

Sa. 19.10. und Sa. 26.10.2024
jeweils von 10-12 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt vieles zu entdecken!
Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein/Überblick über Funktionen/wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien/Google-Konto/Installation und Nutzung von Apps.Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet.
Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto/E-Mail-Adresse)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**

J24004-Smartphones für Fortgeschrittene Für 55+ mit den eigenen Geräten

Sa. 09.11. und Sa. 16.11.2024
jeweils von 10-12 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat?

Die Kursinhalte sind: Wiederholung der Grundfunktionen/Privatsphäre-Einstellungen/Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern/Backup Ihrer Daten/Navigation mit dem Handy/Tipps aus der Praxis. Nötige Vorkenntnisse: geübter Umgang mit dem Smartphone. Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (Kennwörter, zugehöriger E-Mail-Adresse, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto/E-Mail-Adresse)



Sprachen

J31552-Deutsch Für Anfänger*innen

Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, 205
Gebühr: 89,-
Eva Pickl
Kurs für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1

J32203-Englisch Niveaustufe A2

Mi, 25. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, 205
Gebühr: 100,- €
Eva Pickl
Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmende, die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen, ohne gleich wieder ein Buch kaufen zu müssen. Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre Schulenglisch

J35201-Italienisch

Niveaustufe A2

Mo, 23. September, 20-21 Uhr, 14 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 105,- €
Kerstin Deitmer

Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen. Die Niveaustufe A2 wird wiederholt und gefestigt. Im Vordergrund steht die Kommunikation in Ihrem Lieblingsland. Auch werden aktuelle landeskundliche bzw. kulturelle Themen vermittelt durch Lehrbuch, Lieder, Zeitungsartikel ... Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Das Material wird im Kurs besprochen. Durch die kleine Lerngruppe ist es dem Dozenten möglich individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des einzelnen enorm gesteigert werden.

J35301-Italienisch

Niveaustufe B1/B2

Mo, 23. September, 18.45-20 Uhr, 14 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 131,- €
Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli di riviste o giornali, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti con buone conoscenze di lingua sono sempre benvenuti. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

J35902-Italienisch für den Urlaub

Mit Grundkenntnissen

Mo, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 14 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 105,- €
Kerstin Deitmer

Sie erweitern Ihre soliden Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten und üben abwechslungsreich, touristische Alltagssituationen zu meistern und in Italien zu kommunizieren. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ca. ab Lektion 7

J37024-Spanisch

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Do, 19. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmende, die in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache lernen wollen. Sie erlernen die grundlegende spanische Grammatik, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern, sowie typische Redewendungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

J37110-Spanisch

Niveaustufe A1/A2

Fr, 20. September, 17-18.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 4

J37111-Spanisch

Niveaustufe A1/A2

Fr, 20. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 8



Gesundheit

J40324-Yoga für Jeden I

Mo, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 40,- €
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

J40325-Yoga für Jeden II

Mo, 7. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 40,- €
Birgit Wolf

Siehe Beschreibung J40324

J40326-Yoga

Fr, 20. September, 16.30-17.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 60,- €
Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yogaübungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.
Bitte mitbringen: Matte

J40765-Qigong am Abend

Die harmonischen 18 Bewegungen

Mo, 16. September, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

J40766-Qigong am Abend

Die harmonischen 18 Bewegungen

Mo, 13. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 23,- €
Manuela Schmidt

Siehe Beschreibung J40765

J41048-Kickbox-Aerobic

Di, 17. September, 19-20 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 50,- €
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: kl. Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de

J41052-HIIT

High Intensity Intervall Training

Di, 17. September, 17.45-18.45 Uhr, 11 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 55,- €
Franziska Streb

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker.

Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

J41235-Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus

Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 17. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch-, und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

J41236-Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus

Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 7. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 54,- €
Petra Streb

Siehe Beschreibung J41235

J41237-Pilates Für den Rücken

Di, 17. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €

Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

J41238-Pilates Für den Rücken

Di, 7. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 54,- €

Petra Streb

Siehe Beschreibung J41237

J41350-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 9-10 Uhr, 12 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 54,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

J41351-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 10.10-11.10 Uhr, 12 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 54,- €

Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41352-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41353-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 18.40-19.40 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41354-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. Januar, 9-10 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41356-Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

Mi, 18. September, 16-17 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

J41357-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41358-Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

Mi, 8. Januar, 16-17 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

J41359-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41360-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

Siehe Beschreibung J41350

J41361-Gesund und Fit Wirbelsäulengymnastik

Do, 19. September, 9-10 Uhr, 12 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Gebühr: 60,- €
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

J41820-Wassergymnastik

Mo, 7. Oktober, 10.15-11 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

J41821-Wassergymnastik

Mo, 7. Oktober, 11-11.45 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Siehe Beschreibung J41820

J41822-Wassergymnastik

Mo, 7. Oktober, 11.45-12.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Siehe Beschreibung J41820

J41823-Aqua Power

Mo, 7. Oktober, 12.30-13.15 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Siehe Beschreibung J41820

J41832-Leichte Wassergymnastik Am Nachmittag

Di, 8. Oktober, 16.45-17.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

Mit der Unterstützung des Wassers mit leichten Übungen zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

J41833-Wassergymnastik Am Nachmittag

Di, 8. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

J41834-Aqua Power Am Abend

Di, 8. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

Ich will...

fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

J42140-Ayurvedisch Kochen

Do, 21. November, 18-21.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 28,- €
Jacqueline Gürtler

Die Ayurvedische Küche ist Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre. Tauchen Sie mit ein in die Welt der aromatischen, belebenden und gesunden Gewürze, Kräuter und Gemüse. Wir kochen gemeinsam verschiedene Gerichte z.B. Dahl, Raita, Nachspeise, welche Sie leicht zu Hause nach kochen können. Gerne erhalten Sie einen kleinen Einblick in die ayurvedische Lebensweise. Der Kurs ist für Vegetarier geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Essen, Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser

J42141-Vegetarische orientalische Küche Kochen mit vielen Gewürzen

Fr, 18. Oktober, 17-19.30 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Kochen mit Linsen, Bulgur und Co. aus regionalem Anbau und Gewürzen wie Zatar, Harissa, Ras-el-hanout. Schmecken, riechen und probieren Sie, wie der Orient sich mit dem Okzident verbindet. Lassen Sie sich überraschen. In Kooperation mit der Öko-Modellregion im Landkreis Roth. Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitboxen

J42142-Vegetarische und vegane Alltagsküche **Schmackhafte vegetarische und vegane Gerichte**

Mo, 21. Oktober, 9-11.45 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Wie werde ich mit "nur" Gemüse satt? Welche Alternativen habe ich statt Fleisch? Und wie bekomme ich einen guten Geschmack bei den Gerichten? Gemeinsam gehen wir auf den reichhaltigen Schatz aus unserer Region ein und kochen uns ein Menü zum Essen und Mitnehmen. Lassen Sie sich überraschen. In Kooperation mit der Öko-Modellregion im Landkreis Roth.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitboxen

J42305-Whiskypräsentation und Verkostung **Islay Whiskys**

Sa, 16. November, 19-22 Uhr,
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
Gebühr: 60,- €
Armin Schüssler

Die schottische Insel Islay wird oft auch als Whisky-Insel bezeichnet und ist berühmt für ihre sehr rauchigen Whiskys. Dass torfiges Aroma nicht alles ist, das die derzeit neun Destillieren auf Islay zu bieten haben, wird Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler in diesem Seminar zeigen. In der Seminargebühr sind sechs Whiskys und Baguette inbegriffen. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

44100-Workshop mit ätherischen Ölen

Do, 17. Oktober, 18-22 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 34,- €
Jacqueline Gürtler

Ich teile mit dir meine bewährten Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte mit ätherischen Ölen und wir rühren gemeinsam z. B. einen Erkältungsbalsam oder ein Desinfektionsspray. Du erfährst von mir, welches die besten Ätherischen Öle für die Erkältungszeit sind und wie du sie anwenden kannst.

Bitte mitbringen: Kleine Dosen und Sprüher aus Glas, wenn vorhanden

J45001-Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs

Do, 14. November, 19-21.45 Uhr, 2 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 40,- € (inkl. Skript)
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen sowie Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial.

Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

J45630-Impulsvortrag Intervallfasten – Kurzzeitfasten

Di, 5. November, 18.30-20 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 11,- €
Dr. Kerstin Schuster

Kurzzeitfasten ist intermittierendes Fasten. Was ist das? Wie funktioniert es? Für wen ist es geeignet? Welche Varianten gibt es beim Intervallfasten?
Dieser Infoabend ist für alle Altersgruppen gedacht, die sich für das Intervallfasten interessieren.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-4020), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266.

**Musikinstrumente lernen leicht gemacht bei der
Musikschule der Stadt Greding!**

WWW.greding.de · musikschule@greding.de



Kultur

J51250-Line Dance Country & Westerntanz Für Fortgeschrittene

Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 11 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Gebühr: 82,- €
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

J51251-Line Dance Country & Westerntanz Für Fortgeschrittene

Do, 9. Januar, 18-19.30 Uhr, 7 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Gebühr: 52,- €
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**



Junge vhs/Kinder und Jugendliche

J72110-10-Finger-Tastschreiben

Für Kinder ab der 6. Klasse

Di, 12. November, 16-17.30 Uhr, 5 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 48,- € (+ ca. 18,- € Materialkosten)
Birgit Herrler

Wer richtig mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden rechtzeitig vor. Ab der 6. Klasse kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden im Kurs anhand von Beispielen Grundlagen in Word 2016 vermittelt.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schreibzeug

J73501-Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Do, 19. September, 17-18.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen grundlegende Wörter und Redewendungen kennen, mit denen sie einfache Alltags- und Begegnungssituationen meistern können. Dabei wird sowohl auf das Erlernen der Grammatik als auch auf das Lese-, Schreib- und Hörverständnis geachtet, ohne die mündliche Sprachfähigkeit zu vergessen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

J74031-Yoga für Kinder von 6 - 10 Jahre

Do, 10. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 46,- €
Sandra Schneider

Die Stunde beinhaltet Atem- u. Yogaübungen, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen uvm. Kinder üben nicht Yoga, sie sind der Hund, Baum, Schmetterling, den sie gerade darstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir erforschen vielfältige Themen. Es wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht, die Atmung gefördert, Gleichgewicht trainiert und das Immunsystem gestärkt. Die Fähigkeit dann aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

J74032-Yoga für Teenies

Ab 11 Jahre

Do, 10. Oktober, 17.50-18.50 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 46,- €
Sandra Schneider

Teenagers leiden an Bewegungsmangel, Reizüberflutung, Schulstress und mangelndem Selbstwertgefühl. Yoga, speziell für diese Altersgruppe hilft zu Ausgeglichenheit, gutem Körpergefühl und verbessertem Konzentrationsvermögen.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

J74034-Selbstverteidigungskurs

Für Mädchen ab 10 Jahren

Sa, 14. Dezember, 9-12 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 30,- €
Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitsschulung, Fluchtwegsuche, Hilfeleistung für andere, Vermeidung von Gefahren, Verhalten in gefährlichen Situationen, Verteidigung gegen körperliche Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Befreiung aus Umklammerungen jeder Art.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

J75600-Werken mit Schwemmholz

Für Kinder ab 8 Jahren

Di. 26. Nov./03.+17. Dez. 2024,
Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum
Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)
Inge Krause

Schwemmholz ist ein wunderbar knorriges meist geglättetes Holz und meines kommt vom Lech. Wir werden kleine Weihnachtsbasteleien z. B. Ein Weihnachtsgesteck oder einen Tannenbaum damit gestalten. Du brauchst keine Vorkenntnisse nur Freude am Werken mit Holz.
Bitte mitbringen: Getränk

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

* = Pflichtfeld

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bank									
Name, Vorname des Kontoinhabers									
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)									

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	
-------	--------------	---



Telefon: 08463-279
Telefax: 08463-605015

E-Mail: vhs@greding.de
www.greding.de

